

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín
Cinta de Lomo Adobado al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Gallo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12  FESTIVO

13  FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Brócoli Salteado
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Pasta Sin Gluten con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta



29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Gluten)
Cocido Completo con Verduras

Pan Sin Gluten y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Guiso de Verduras ECO con Patatas Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Fruta	6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	7 Judías Blancas Estofadas con Verduras Pollo Asado Patatas Panadera Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta	1 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	2 Crema de Zanahoria ECO Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Patata + Huevo + Fruta
12  FESTIVO	13  FESTIVO	14 Arroz con Tomate Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	8 Fideuá de Verduras ECO Gallo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo	9 Lentejas Estofadas con Verduras Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta
19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate Lentejas Estofadas con Verduras Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo	20 Paella de Verduras Magro en Salsa Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	21 Crema de Zanahoria ECO Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Fruta	15 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Fruta	16 Puré de Calabacín y Zanahoria Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Ave + Fruta
26 Menestra de Verduras Lación a la Gallega Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta	27 Judías Pintas Estofadas Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo	28 Papas con Choco Filete de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Fruta	22 Macarrones con Atún Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo	23 Judías Blancas Estofadas con Verduras Merluza al Horno Verduras Asadas Pan y Agua Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Fruta
		29 Sopa de Fideos Garbanzos con Carne de Pollo, Ternera, Patata y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur Desnatado Cena: Verdura + Pescado + Fruta		

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
 FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>5 Guiso de Verduras ECO con Patatas</p> <p>Tortilla Francesa con Atún</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>7 Judías Blancas Estofadas con Verduras</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>1 Sopa de Cocido</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>2 Crema de Zanahoria ECO</p> <p>Gallo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</p> <p>Cena: Patata + Huevo + Fruta</p>
<p>12</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>14 Arroz con Tomate</p> <p>Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15 Sopa de Cocido</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>16 Puré de Calabacín y Zanahoria</p> <p>Tortilla de Patata con Cebolla</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
<p>19 Brócoli Salteado</p> <p>Lentejas con Chorizo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>20 Paella de Verduras</p> <p>Magro en Salsa</p> <p>Patatas Dado</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>21 Crema de Zanahoria ECO</p> <p>Filete de Pollo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>22 Macarrones con Atún</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>23 Judías Blancas Estofadas con Verduras</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Verduras Asadas</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
<p>26 Menestra de Verduras</p> <p>Lacón a la Gallega</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>27 Judías Pintas Estofadas</p> <p>Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>28 Papas con Choco</p> <p>Flamenquines</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>29 Sopa de Cocido</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur de Soja</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>5 Estofado de Patatas con Verduras (patata 195g) 3 R de HC Tortilla Francesa con Atún Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>6 Paella de Marisco (40 g arroz) 1 R de HC Croquetas de Jamón (80g) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>7 Judías Blancas Estofadas 110 g judías sin patata 2 R de HC Pollo Asado Patatas Panadera al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>1 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos,65 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>2 Crema de Zanahoria (patata 97,5 g y zanahoria 100 g) 2 R de HC Crujiente de Bacalao (128 g) 1 R HC Arroz Pilaf (20g) 0,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Patata + Huevo + Fruta</p>
<p>12</p> <p> FESTIVO</p>	<p>13</p> <p> FESTIVO</p>	<p>14 Arroz con Tomate (40 g arroz y 1 cucharada de tomate) 1 R de HC Escalope de Merluza (80 g) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>8 Fideuá de Verduras 150 g pasta 3 R de HC Gallo a la Andaluza Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>9 Lentejas Estofadas (150 g lentejas) sin patata 3 R de HC Rotti de Pavo al Horno Zanahoria en Guiso Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>
<p>19 Brócoli Salteado (150g brócoli, patata 32,5g) 1 R de HC Lentejas con Chorizo (100 g lentejas, sin patata) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>20 Paella de Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Magro en Salsa Patatas Dado al Horno (35 g) 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>21 Crema de Zanahoria (patata 32,5g, zanahoria 100 g) 1 R de HC San Jacobo (80 g) 2 R de HC Ensalada de Lechuga y Tomate Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>15 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (55 g garbanzos,65 g patata) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>16 Puré de Calabacín y Zanahoria (Patata 130 g, 100g Zanahoria) 2,5 R de HC Tortilla Francesa Arroz Pilaf 40 g 1 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
<p>26 Menestra Rehogada 200 g 1 R de HC Lacón a la Gallega Patatas Panadera al Horno (70 g) 2 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>27 Judías Pintas Estofadas (150 g judías sin patata 3 R de HC Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>28 Guiso de Patatas con Choco (65g patata) 1 R de HC Flamenquines (100g) 3 R de HC Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>22 Pasta con Atún (125 g pasta y 50 g salsa tomate) 3 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>23 Judías Blancas Estofadas (165g g judías, sin patata) 3 R de HC Merluza al Horno Verduras Asadas Pan (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1R de HC Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
		<p>29 Sopa de Cocido (50 g fideos) 1R de HC Cocido Completo (82,5 g garbanzos, 65 g patata) 2,5 R de HC Pan (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado de Sabores 0,5 R de HC Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>		

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Lentejas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega
Patatas Panadera

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite
Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines
Ensalada de Lechuga y Maíz

Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Sopa de Cocido
Cocido Completo con Verduras

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Guiso de Verduras ECO con Patatas
Tortilla Francesa con Atún
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Paella de Verduras y Marisco
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

7 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Pollo Asado
Patatas Panadera
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1 **Sopa de Fideos**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Crema de Zanahoria ECO
Crujiente de Bacalao

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Patata + Huevo + Fruta

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14 Arroz con Tomate
Escalope de Merluza

Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

15 **Sopa de Fideos**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Puré de Calabacín y Zanahoria
Tortilla de Patata con Cebolla

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur
Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate
Patatas Guisadas con Chorizo
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Pescado + Lácteo

20 Paella de Verduras
Magro en Salsa
Patatas Dado
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

21 Crema de Zanahoria ECO
San Jacobo de Pollo
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Macarrones con Atún
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 Judías Blancas Estofadas con Verduras
Merluza al Horno
Verduras Asadas
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26 Menestra de Verduras
Lacón a la Gallega

Patatas Panadera
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

27 Judías Pintas Estofadas
Caballa en Aceite

Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo
Pan y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo

28 Papas con Choco
Flamenquines

Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta



29 **Sopa de Fideos**
Carne Magra del Cocido (Pollo y Ternera) con Verdura y Patata

Pan y Agua
Fruta de Temporada y Postre Especial
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)



R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>5 Guiso de Verduras ECO con Patatas</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>7 Judías Blancas Estofadas con Verduras</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	<p>1 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>2 Crema de Zanahoria ECO</p> <p>Gallo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur</p> <p>Cena: Patata + Ave + Fruta</p>
<p>12</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>14 Arroz con Tomate</p> <p>Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>15 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>16 Puré de Calabacín y Zanahoria</p> <p>Filete de Pollo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>
<p>19 Coliflor a la Italiana con Salsa de Tomate</p> <p>Lentejas con Chorizo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p>20 Paella de Verduras</p> <p>Magro en Salsa</p> <p>Patatas Dado</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>	<p>21 Crema de Zanahoria ECO</p> <p>San Jacobo de Pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>22 Pasta Sin Huevo con Atún</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>23 Judías Blancas Estofadas con Verduras</p> <p>Merluza al Horno</p> <p>Verduras Asadas</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
<p>26 Menestra de Verduras</p> <p>Lacón a la Gallega</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>27 Judías Pintas Estofadas</p> <p>Caballa en Aceite</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>28 Papas con Choco</p> <p>Flamenquines</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>29 Sopa de Cocido (Pasta Sin Huevo)</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Postre Especial</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>5 Guiso de Verduras ECO con Patatas</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>6 Arroz con Verduras: Cebolla, Zanahoria, Champiñón, Calabacín</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>7 Judías Blancas Estofadas con Verduras</p> <p>Pollo Asado</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	<p>1 Sopa de Cocido</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Lácteo</p>	<p>2 Crema de Zanahoria ECO</p> <p>Salchichas de Pavo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur</p> <p>Cena: Patata + Huevo + Fruta</p>
<p>12</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p></p> <p>FESTIVO</p>	<p>14 Arroz con Tomate</p> <p>Salchichas de Pavo al Horno</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>8 Fideuá de Verduras ECO</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Lácteo</p>	<p>9 Lentejas Estofadas con Verduras</p> <p>Rotti de Pavo al Horno</p> <p>Zanahoria en Guiso</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</p>
<p>19 Brócoli Salteado</p> <p>Lentejas con Chorizo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Patata + Ave + Lácteo</p>	<p>20 Paella de Verduras</p> <p>Magro en Salsa</p> <p>Patatas Dado</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>21 Crema de Zanahoria ECO</p> <p>San Jacobo de Pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	<p>15 Sopa de Cocido</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	<p>16 Puré de Calabacín y Zanahoria</p> <p>Tortilla de Patata con Cebolla</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Yogur</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>
<p>26 Menestra de Verduras</p> <p>Lacón a la Gallega</p> <p>Patatas Panadera</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Verdura + Fruta</p>	<p>27 Judías Pintas Estofadas</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga, Tomate y Pimiento Rojo</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Lácteo</p>	<p>28 Estofado de Patatas con Verduras</p> <p>Flamenquines</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>22 Macarrones con Tomate</p> <p>Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>23 Judías Blancas Estofadas con Verduras</p> <p>Cinta de Lomo Adobado al Horno</p> <p>Verduras Asadas</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>
		<p>29 Estofado de Patatas con Verduras</p> <p>Flamenquines</p> <p>Ensalada de Lechuga y Maíz</p> <p>Pan Integral y Agua</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>29 Sopa de Cocido</p> <p>Cocido Completo con Verduras</p> <p>Pan y Agua</p> <p>Fruta de Temporada y Postre Especial</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	

mediterránea

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.